

10

النمو للأمام

يربط هذا الفصل الأخير من كتاب «من الصعب جداً أن أحبك» المعلومات والاقتراحات والأدوات المقدمة في الكتاب جميعها مع بعضها بعضاً. يبدأ الفصل بقصة افتتاحية تُظهر طرقاً تدخّلية وتواصلية وانفصالية في تعامل الأشخاص مع بعضهم. مع آخر المندمجة والمتصلة والمنفصلة. بعد القصة، سوف نشرح كيف توضّح الصورة بعض جوانب العلاقات المضطربة، إضافة إلى الفرص المتاحة من أجل الترك مع الحب.

لدى (ليلي) و(رون ميس) ابنة بالغة اسمها فيونا، وحفيد اسمه (تشارلي) يبلغ عشر سنوات من العمر. أثناء سنوات نمو فيونا، أصبح رون مكتئباً وابتعد عن العائلة، في الوقت الذي أمضت فيه ليلى كثيراً من الوقت وهي تحاول اكتشاف سبب ابتعاده، بالرغم من أنها لم تشعر فعلياً أنها قد فهمت السبب. للتعويض عن ألمهما وحيرتهما، شكل ليلى وفيونا علاقة غير متوازنة بينهما مبنية على العناية والاتكال. في سنوات المراهقة والشباب، بدأت فيونا تنفصل بطريقتها الخاصة، حيث كانت تذهب لأسابيع وأشهر دون أن تخبر أهلها عن مكانها. عندما كانت تظهر مرة ثانية، كانت ليلى تقوم بكل ما في وسعها «لمساعدة» فيونا على إعادة ترتيب أمورها، بينما ينفصل رون كما كان يفعل في الماضي.

حالما أنجبت فيونا تشارلي، تصاعدت المشكلات أكثر فأكثر. مرت فيونا بمدة اكتئاب ما بعد الولادة، يبدو أنها لم تنجح عنها انزياحاً كاملاً. أصبحت ليلي أكثر تدخلًا بها. على مر الوقت، أهملت فيونا احتياجات تشارلي العاطفية، بالرغم من أنه كان عادة يُطعم ويُلبس وهو آمن جسدياً - غالباً بفضل ليلي أكثر من فيونا. في السنوات الأخيرة، تعلق فيونا بشبكة المعلومات، مع الكذب المستمر لوالدتها عما كان يجري مع تشارلي، والحاسوب، والرجال الذين كانت تلتقي بهم على شبكة المعلومات.

على مر السنوات، ظل رون بعيداً عن ليلي وفيونا ومنفصلاً عنهما. كثيراً ما شعرت ليلي أنه لولا وجود تشارلي، لما كان هناك شيء تتحدث عنه هي وتشارلي أكثر من إخراج القمامة ودفع الفواتير. كانت تدرك أنه من المبارك للجميع أن رون وتشارلي كانا على الأقل يتشاركان في حبهما للسيارات.

سبب تدخل ليلي العميق في شؤون عائلتها على مر السنوات إنفاقها طاقة كبيرة في محاولة إبقاء رون سعيداً وجعل فيونا أمّاً أفضل. اقتربت ليلي قبل سنوات قليلة من الإصابة بانهايار عصبي، فاقترحت عليها صديقتها بعض الكتب ومجموعة دعم اعتقدت أنها تساعد ليلي على التعامل مع عائلتها المسببة للاضطراب والمضطربة والمزعجة. لا تزال ليلي تتعلم منذ ذلك الوقت، أنها لا تستطيع أن تنقذ الأشخاص الذين تحبهم، وأنه من المهم لها أن تعتني بنفسها. إنها تتعلم أن لا تشعر بكل هذا الأذى والإحباط من ابتعاد رون وأن تضع حدوداً واضحة بينها وبين فيونا. أخبرت ليلي فيونا أخيراً أنها تتوقع منها أن تطلب منها سابقاً الاعتناء بتشارلي، لا أن ترميه عندها فقط في آخر لحظة.

أقرأ ماذا حصل عندما تواجه وضوح ليلي النامي مع تمحور فيونا المزمّن حول نفسها.

رفعت ليلي رأسها عن الكتاب الذي في حضنها عندما سمعت فيونا تدخل من الباب الرئيس، وتشارلي يجري خلفها. «أمي، أحتاجك أن... أه، أنا آسفة. هل تستقبلين تشارلي الليلة؟ إني خارجة من المنزل.»

قالت ليلي: «أهلاً فيونا» ثم قالت لحفيدها - وهي تبسم رافعة إصبعها مشيرة لفیونا أن تنتظر لحظة-: «وأهلاً يا تشارلي! كيف يسير تركيبك لنموذج السيارة؟» امتدت ليلي لتستجيب لمعانقة تشارلي السريعة.

«إنها رائعة يا جدتي! لقد أوشكت على الانتهاء. سوف أحضرها من المنزل لتريها بعد أن أضع اللصاقات عليها. أين جدي؟ هل يعمل على سيارة المستانغ؟»

«نعم، لكن ربما ترغب بتناول كعك زبدة الفستق المحلى الموجود على المنضدة قبل أن تتجه إلى المرأب». لم يلاحظ تشارلي ابتسامة ليلي وهو يمسك ببعض قطع الكعك ويذهب جارياً إلى الخارج. سارعت فيونا فوراً بقولها: «إذاً، يا أمي، هل يمكن أن يبقى تشارلي هنا الليلة؟ أنا أعرف أنك أخبرتني أن أعطيك مزيداً من الإنذار، لكنني صادقة معك. تعرفت على شخص لطيف جداً على شبكة المعلومات، ووعدته بأن ألقيه الليلة.

يمكن لتشارلي أن يبقى ويتعشى معكم، أو يمكن أن أخذه لاحقاً. بالطبع، ليس لدي كثير من الطعام في ثلاجتي حالياً...»

«فيونا، إني أقدر لك أنك تذكرت أن تسأليني إن كنت سأجالسه، بدلاً من أن تخبريني بذلك، وأنت أخبرتني من ستلاقين بالفعل، ولم تدع أنك

ستلاقين إحدى صديقاتك. لكني سأدرس للامتحان طوال عطلة الأسبوع.
أنا أعتذر. أنا لا أستطيع أن أعتني بشارلي».

«ولكن يا أمي، هذا الشخص لطيف فعلاً، ووعده أنه سوف...»

«فيونا، أرجوك ألا تبدئي بإخباري بكل أسبابك الجيدة. أنا متأكدة
أن مخططاتك مهمة، لكن مخططاتي مهمة أيضاً. لدي مواد للدراسة
ياعزيزتي. أنا ببساطة غير متفرغة. كان عليك ألا تعدي أي شخص قبل
أن تتأكدي مني، كما طلبت منك أن تفعلي».

«حقاً، شكراً على لا شيء! كان علي أن أعرف أنني لا أستطيع الاعتماد
عليك. منذ أن بدأت ذلك الشيء الغبي، (أعتني بنفسني الخارقة!)، تحولت
إلى امرأة حقيرة يا أمي. ربما تستطيعين أن تجدي لي وقتاً في برنامجك
المشغول في وقت ما من الشهر المعون القادم!»

تهددت لي لي فيما خرجت فيونا من المنزل وهي تصرخ على تشارلي
للدخول إلى السيارة المعونة. بالرغم من سخرية فيونا المؤلمة، شعرت لي لي
بشعور جيد حيال الالتزام بقرارها. تمتعت لنفسها: «في الواقع، من الجيد
أنهم حذروني من أن تغييراتي لن تكون سهلة دوماً - لكنها بالتأكيد تستحق
الأمر. لا مزيد من المشاهد الهيستيرية والانهيارات العصبية بالنسبة لي».
التقطت لي لي قلم تأشير، وعادت إلى كتابها.

عائلة ميس مكونة في الأساس من أشخاص جيدين فعلوا ما بوسعهم
لإظهار اهتمامهم ومنع أنفسهم من الإصابة بالجنون. بالرغم من ذلك
-والى الوقت الحالي- لم ينجح سوى قليل من جهودهم نجاحاً جيداً.

خذ الآن قليلاً من الوقت المقارنة بين وضع عائلتك ووضع عائلة ميس.
أجب عن الأسئلة الآتية مستخدماً أفكار شخصيات القصة ومشاعرهم
وأفعالهم لمساعدتك على فهم أفكارك ومشاعرك وأفعالك.

هل ترى نفسك في أي من شخصيات هذه القصة؟ إن كان كذلك، من؟
كيف تتشابهان؟

هل تذكرك الشخصيات بأصدقائك أو بأفراد عائلتك؟ صف كيف.

أبدى أفراد عائلة ميس تصرفات تدخّلية وتواصلية وانفصالية، جعلتهم
يستخدمون أساليب اتصال متنوعة فعالة وغير فعالة. انظر إلى الجدول
الآتي لترى أمثلة محددة.

<p>كانت لسنوات عديدة من الزمن تدخلية (حاول أن يجعل الجميع سعداء وأن تصلح حياة فيونا). ثم وضعت بعد ذلك حدوداً أوضح. وأصبحت أكثر حزمًا وتواصلًا (حيث تعلمت ألا تتأذى بانعزال رون. وتوضيح موقفها لفيونا بهدوء. والالتزام بموقفها).</p>	<p>ليلي</p>
<p>كان لسنوات عديدة من الزمن منفصلاً (لا يتحدث ويمضي كثيراً من الوقت في المرأب). إنه. رغم ذلك. متواصل بعض الشيء مع تشارلي.</p>	<p>رون</p>
<p>كبرت وهي تشعر بالأذى والانعزال بسبب والدها والحماية المفرطة من قبل والدتها. لاحقاً. أصبحت -هي أيضاً- انفصالية (الاختفاء لأوقات طويلة. إهمال احتياجات تشارلي). استجابت بعدوانية جَاه والدتها وابنها (بالصراخ والشتيم) ولديها حدود ضعيفة (ترتبط بسرعة كبيرة مع رجال لا تعرفهم).</p>	<p>فيونا</p>

أبقى في بالك أنه -مثل عائلة ميس- يواجه معظم الأشخاص الذين يحبون شخصاً صعباً (أو أكثر من شخص) مجموعة فلكية كاملة من المشكلات. إن كانت هذه هي الحالة في حياتك، فاعلم أن من الطبيعي أنه في الوقت الذي تتحسن فيه إحدى المشكلات، قد تظهر فجأة مشكلات أخرى. تابع التغييرات الإيجابية التي تعمل عليها، تحدث مع شخص ما، اكتب في دفتر مذكراتك. إن كنت تشاهد أي تحسن في استجاباتك للشخص العسير الذي تحبه، فاحتفل! سوف تستمر هذه التحسينات إن حافظت على زخمها.

المد والجذر في الشفاء واستعادة الصحة

هناك إيقاع في حياة كل شخص - حتى إن كان إيقاعاً صاعباً. يمكن أن تصبح الحياة المضطربة والفوضوية مألوفة. عندما تغير كيفية تفكيرك أو شعورك أو تصرفك، فأنت تغير ذلك الإيقاع. قد تبدو مثل هذه التغييرات غريبة، حتى وإن كنت الشخص الذي يشر بالتغيير.

ولكن الزم مكانك. وإن بدا أن الأمور تسوء لفترة، فإنها لن تبقى كذلك. سوف تتحسن أنت وظروفك وحياتك. إن المد والجذر في الشفاء والتغيير يعنيان أن حياتك وعلاقاتك سوف تتأرجح جيئةً وذهاباً - سعيد، أقل سعادة؛ هادئ، أو فوضوي؛ عندك أمل، أو غير واثق. لكن المفتاح هو أنك عندما تمشي خطوات صغيرة في الاتجاه الصحيح، فإن الاتجاه العام سوف يكون نحو الأمام لا نحو الخلف. قد تستمر في البكاء أو الثوران غضباً بسبب أفعال الشخص العسير الذي تحبه، لكنك عندما تتعلم كيفية الترك مع الحب، فإنك سوف تبدأ بملاحظة أنك تبكي وتغضب بتكرار أقل وبشدة أقل. سوف تتوازن حياتك مع مرور الوقت، بغض النظر عما يجري مع الشخص المعاني الذي تحبه.

بينما تتعلم فهم نفسك والاهتمام بها، من أجل تحسين مهاراتك في التواصل والسماح للشخص العسير الذي تحبه بعيش حياته - أو حياتها - الخاصة، فإنك ستصنع مزيداً من الأحداث والنتائج الإيجابية - لمصلحتك بالتأكيد، ولمصلحة من حولك في كثير من الأحيان، بمن فيهم الشخص العسير الذي تحبه. إن الترك مع الحب ناجح حقاً.

حتى مع ذلك، قد يبرز فجأة أشخاص وأحداث يزعجون هدوءك. يمكن أن تنمو مشاعر الغضب أو الحزن أو الإحباط الضعيفة إلى مشاعر قوية. عندما يحدث ذلك، تراجع عن الموقف أسرع ما يمكن. ودكّر نفسك، بقوة أو بلطف، أن تأخذ بعض الأنفاس العميقة. اسأل نفسك: «ما الذي أريده؟ وكيف أشعر؟ وهل أريد أن أشعر بالغضب أو الحزن؟ أو هل من الأفضل أن أشعر بالهدوء والسعادة؟ ما الذي أستطيع أن أفعله لكي أشعر بالهدوء والسعادة؟»

ثم افعل شيئاً لتساعد نفسك على العودة إلى حالة أكثر هدوءاً. اشغل نفسك بمهمة ما. حل مشكلة ما. انشط جسدياً. صلّ. اقرأ أو اكتب من أجل إعادة ترتيب مشاعرك. خذ نفسين أو ثلاثة أنفاس بطيئة وعميقة. أعد قراءة قائمة اقتراحات العناية بالنفس في الفصل التاسع. مهما كنت ستفعل عندما تطرأ المشكلات، أعط الفضل لنفسك على أي تطور تحرزته، واغفر أخطائك.

الواقعية والأصالة والتصميم

بينما تمارس المهارات الجديدة التي قرأت عنها في هذا الكتاب، كن واقعياً وأصيلاً ومصمماً.

■ كن واقعياً بشأن احتياجاتك، والأمور التي تفضلها، وحدود قدراتك. لا تشرح قصة الافتتاح في هذا الفصل خلفية تصرفات ليلي، لكن لا بد أن ليلي قد فكّرت قبل أن تخبر فيونا بتوقعاتها الجديدة بشأن طلبات اللحظة الأخيرة. كانت حاجة ليلي هي أن لا تشعر بأن ابنتها «تلقي عليها» مشكلاتها. الأمر الذي تفضله هو أن تستمر بمساعدة فيونا، لكن ضمن الحدود التي تضعها. كما عرفت ليلي أيضاً أنها لم تكن قادرة بعد على توقع تغيرات كبيرة في نفسها أو في ابنتها، لذلك حددت توقعاتها الجديدة في شيء عرفت أنها تستطيع أن تطلبه وأن تلتزم به. (نوقشت هذه العملية في الفصل السادس، في الفقرة بعنوان: كيف تقرر أياً من الخيارات سوف تختار).

■ كن أصيلاً. فكر واحلم واستلهم وصلّ لتحدد من أنت، ومن تريد أن تكون - وتصرف وفقاً لذلك. ما الذي تريده؟ ما هي قيمتك؟ ما

الذي ينفعلك؟ ثم ابدأ بالقيام بهذه الأمور وابدأ بكونك هذه الأمور. هذه هي الأصالة.

عرفت ليلي أنها لا تزال تحب أن تمضي الوقت مع تشارلي وأن تساعد ابنتها، لكنها كانت تشعر بأنها مستغلة من قبل فيونا. سمحت لها حدودها الجديدة بفعل ما تريده ضمن حدود أكثر احتراماً.

■ كن مصمماً على القيام بالتغييرات التي قررت أنها واقعية وأصلية بالنسبة لك.

مع أن فيونا احترمت بعضاً من توقعات ليلي الجديدة، فإن ليلي التزمت بموقفها في رغبتها بأن تُسأل قبل مدة. مني وإن لم تكن منشغلة بالدراسة، فإنها لن تبقي تشارلي عندها؛ لأنه كان يجب عليها وعلى فيونا أن يتعلما كيف تعمل الحدود الجديدة.

عندما تمضي إلى الأمام، اقبل أنه لا بأس بارتكاب الأخطاء. عندما تعلمت الطبخ أو القيادة، هل أتقنتهما إتقاناً مثالياً منذ البداية؟

لا، لقد ارتكبت الأخطاء، ومضيت بالتدريب إلى أن أصبحت جيداً بما يكفي لتكون مرتاحاً. ينطبق الأمر نفسه على تغيير أفكارك ومشاعرك وأفعالك تجاه قريب أو صديق صعب.

اثنتا عشرة نصيحة رائعة للترك مع الحب

ليس الترك مع الحب سهلاً دوماً؛ لأن الشخص المزعج الذي تحبه يقدم تحديات يصعب جداً التعامل معها. أنت لم تطلب هذه التحديات،

لكن عليك الآن أن ترضا بها. سوف تساعدك النصائح الاثنتا عشر المقدمة هنا على التعامل بنجاح مع هذه التحديات، وعلى عيش حياتك بسعادة، حتى عندما يعاني الشخص الصعب الذي تحبه.

1. اترك حلمك أنك قادر على تغيير شخص آخر.
2. أحب نفسك.
3. لا تأخذ أفعال الآخرين على محمل شخصي.
4. لا تعمل على مساعدة الشخص الذي تحبه أكثر مما يعمل.
5. اهدف إلى التحسين، لا المثالية.
6. قدر التحسينات الصغيرة جميعها.
7. تذكر أخطاءك الخاصة.
8. اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.
9. لبّ احتياجاتك العاطفية في مكان آخر.
10. تصرف «كما لو».
11. قرر اختياراتك الخاصة.
12. قرر بنفسك ما هو المعنى الذي تعطيه للأحداث الحياتية.

سوف يساعدك الشرح الآتي على فهم الاثنتي عشرة نصيحة هذه على نحوٍ أكمل.

1. اترك حلمك بأنك قادر على تغيير شخص آخر.

لا يمكنك تغيير الشخص العسير الذي تحبه، بغض النظر عن شدة محاولتك، ومقدار اهتمامك، ومدى «الحق» الذي تملكه! قد يتغير بنفسه، لكنك لا تستطيع تغييره. التخلي عن هذا الخيال لا يعني ترك الشخص المزعج الذي تحبه. إنه يعني ترك فكرة أنك تستطيع تغيير شخص آخر.

2. أحب نفسك.

قد تفعل كثيراً من أجل الآخرين، لدرجة أنك قد لا ترى احتياجاتك الخاصة. إن حاول الآخرون لومك على أخطائهم، فلا تقع في الشرك. غالباً ضع نفسك أولاً، واعتن بنفسك جيداً.

3. لا تأخذ أفعال الآخرين على محمل شخصي.

لا تلم نفسك على أفعال الشخص العسير الذي تحبه. إذا فعلت ذلك، فسوف تعاني بلا سبب. تصرفاتها المزعجة ليست إشارة إلى أنك قمت بأمر خاطئ؛ إنها أدلة على ضعف اتخاذها لقراراتها، وعلى حياتها الخارجة عن السيطرة.

4. لا تعمل على مساعدة الشخص الذي تحبه أكثر مما

يعمل.

انتبه إلى من يعمل باستمرار بصورة أكبر على مشكلات الشخص العسير الذي تحبه. إن كنت أنت، فأنت تعمل أكثر من اللازم. إن صرفك أموالاً ووقتاً وطاقاً على مشكلات الشخص الصعب الذي تحبه، أكثر مما

يصرفه، سيسبب على الأغلب إرهاقاً عاطفياً من جهتك، واعتماداً زائداً على الآخرين من جهته.

5. اهدف إلى التحسين، لا المثالية.

لا تضغط على نفسك أو الأشخاص الآخرين لتكونوا مثاليين. اهدف بدلاً من ذلك إلى التحسين المفيد مع مرور الوقت. كلنا يتخذ قرارات ضعيفة، ويقول أشياء خاطئة في بعض الأوقات، ويغير رأيه، ويشعر بانعدام الثقة. لا تعاقب نفسك أو الآخرين على عدم المثالية.

6. قدر التحسينات الصغيرة جميعها.

كن صادقاً مع نفسك حيال التغيير الذي يمكن أن تتوقعه من الشخص العسير الذي تحبه. يقوم الأشخاص المضطربون بالتعريف بالأخطاء نفسها مرة بعد مرة، لذلك يجب أن تنظر حتى إلى أصغر التحسينات على أنها أمر مشجّع. سوف يساعدك تقدير التحسينات الصغيرة على الحفاظ على الإيجابية حتى عندما تكون التغييرات أقل مما تتمناه.

7. تذكر أخطاءك الخاصة.

عندما تصاب بالإحباط من أفعال الشخص العسير الذي تحبه، عد في ذهنك إلى بعض الأمور الغبية، أو غير المسؤولة، أو المؤذية التي ارتكبتها. ذكّر نفسك أنك أصبحت لا بأس بك، وأدرك أن الشخص العسير الذي تحبه قد يصبح كذلك أيضاً. لا تفعل ذلك كي تهلك نفسك، بل لتكون أقل إصداراً للأحكام، وأقل خوفاً على الشخص المزعج الذي تحبه.

8. اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

يشعر بعض الأشخاص بالحرج كثيراً من طلب المساعدة، أو يظنون أنه يجب عليهم القيام بكل شيء بأنفسهم. في حين ليس لدى آخرين أشخاص حكمااء يقدمون لهم دعماً غير مشروط. لكن المضي في الأمر وحدك يحد من فعاليتك مع الشخص العسير الذي تحبه، ويضيف إلى معاناتك العاطفية. اطلب العون بحرية. اقبل المساعدة المقدمة إليك. إن لم يكن لديك أشخاص حولك يوفرون لك الدعم، فأضف إلى حياتك أشخاصاً يمكنك أن تثق بهم.

9. لبّ احتياجاتك العاطفية في مكان آخر.

تعيد العلاقات البالغة والنشاطات الممتعة شحن بطارياتك عندما يستنفذها الشخص الصعب الذي تحبه. تواصل مع الأشخاص الناضجين عاطفياً - أشخاص لا تحتاج إلى أن تقلق عليهم، أو تهتم بهم، أو تحاول إنقاذهم من أنفسهم. تمتّع وأمضِ أوقاتاً محفزة مع هؤلاء البالغين الأصحاء.

10. تصرف «كما لو».

عندما تتحدث مع الشخص العسير الذي تحبه، تصرف «كما لو» كان يستمع إليك أو يهتم بما تقوله. أخبره بما تفكر. لا تضعف رسالتك لأنك فقط تخاف ببساطة من أنه سيضحك عليك أو يتجاهلك. كن محترماً في كيفية تصرفك، لكن قل حقيقتك.

11. قرر اختياراتك الخاصة.

قرر بنفسك ما الذي ستفعله. لا تسمح للشخص المضطرب الذي تحبه، أو أفراد العائلة الآخرين، أو أي شخص آخر أن يقرروا اختياراتك عنك. لا تسمح لنفسك بأن تتعرض للمضايقة، أو السقوط في فخ الشعور بالذنب، أو التلاعب. استمع إلى الآخرين. جرب الأشياء الجديدة. استكشف خياراتك. لكن في النهاية، تأكد من أنك تقرر بنفسك متى تتصرف، وكيف تتصرف، وحتى إن كنت سوف تتصرف.

12. قرر بنفسك ما هو المعنى الذي تعطيه للأحداث الحياتية.

تتبع حياتك العاطفية من موقفك تجاه الحياة. ليست سعادتك نتيجة لما يحدث في حياتك، بل نتيجة تفسيرك لما يحدث في حياتك. تأكد من أن تكون الشخص الوحيد الذي يعطي المعنى للأحداث في حياتك، لا الشخص المزعج الذي تحبه، أو أفراد العائلة الآخرين، أو أي شخص آخر.

الترك مع الحب: ضم الأمور جميعها إلى بعضها

ليس هذا الكتاب كتاباً عن تغيير الآخرين. إنه كتاب عن تغيير نفسك. من المهم أن تتذكر هذا عندما تتعامل مع الأشخاص المزعجين الذين تحبهم. عندما تترك مع الحب، فإنك لا تترك الشخص العسير الذي تحبه، إنما تترك محاولة التحكم به. أنت تترك محاولة التأثير على نتائج أفعاله. أنت تعمل من أجل تقبله على ما هو عليه، تأليله وكل ما فيه، مع رفضك في الوقت نفسه - السماح له باستغلالك. عندما تترك مع الحب، فإنك تعني بنفسك، بغض النظر عما يفعله الآخرون أو يفكرون به أو يقولونه.

الأداة الرئيسة للترك مع الحب هي وضع الحدود. هذا يعني أن تقرر بنفسك ما هي الأمور التي ستفعلها أو لن تفعلها من أجل الشخص العسير الذي تحبه، وما هي التصرفات التي سوف تقبلها أو لن تقبلها منه. عندما تضع الحدود الواضحة، فأنت تتحكم بمدى تورطك في حياة الشخص العسير الذي تحبه. إن عدم رسمك للحدود الواضحة إشارة على أنك متدخل: وهي حالة تربط نفسك فيها بالشخص العسير الذي تحبه ارتباطاً زائداً، وتبذل مجهوداً أكثر من اللازم، وتشعر بالذنب عندما تسيّر الأمور على نحوٍ سيء. الأمر المعاكس لكونك متدخلًا هو أن تكون منفصلاً. ينسحب الأشخاص المنفصلون بعيداً، ويقطعون صلتهم بالشخص الصعب الذي يحبونه على نحوٍ مبالغ فيه، وأحياناً على نحوٍ كامل.

أحد الأهداف الأساسية للترك مع الحب هو إيجاد الموقف الوسط المتمثل في حالة التواصل، التي تحب فيها قريبك أو صديقك المزعج، لكنك تحب نفسك أيضاً. أنت تقوم بما يمكنك للمساعدة عندما يكون قيامك بذلك سليماً. تبقى على بعض التواصل العاطفي على الأقل، لكنك تقوم في الوقت نفسه بما يجب عليك لحماية نفسك من التعرض للاستغلال أو الإساءة.

يقودنا ذلك إلى مبدأ آخر في الترك مع الحب: الاختيار. قد لا يكون الاختيار سهلاً، أو حتى مرثياً، لكنك دوماً تملك الاختيارات. عندما لا يفعل الآخرون ما تريده منهم، فلديك خيارات بشأن ما ستفعله عندئذ. أنت تختار كيف تستجيب. أنت تختار كيف تشعر. أنت لست مجبراً على أن تكون ضحية لأفعال الآخرين.

أحد الخيارات التي تملكها دوماً هي أن تكون حازماً. هذا يعني عدم التوقع السلبي بسبب الخوف أو الذنب، أو الانفجار العنيف بدافع الغضب. إنه يعني التحدث بصراحة، وطلب ما تريده، دون أن تتحدث بلهجة الأمر للحصول على ما تريد.

أدوات التواصل

تعتمد أدوات التواصل التي تمت مناقشتها في هذا الكتاب على الاعتقاد السائد بأن الناس جميعاً يتفاعلون مع العالم عبر ثلاث وسائل أساسية: الأفكار والمشاعر والأفعال. تصبح لديك عند فهم هذه الطرق الثلاث في التعامل المتبادل قدرة أعظم على معرفة نفسك ومعرفة الآخرين، واتخاذ القرارات الفعالة.

المحادثة الهادفة إحدى الأدوات المفيدة جداً في التواصل. لديك في المحادثات الهادفة هدفين رئيسيين: الوصول إلى نتيجة محددة أثناء المحادثة أو بعدها، وتصرفك بطريقة محددة أثناء تلك المحادثة.

الاستماع المتفاعل تقنية تواصل من أجل الترك مع الحب. في الاستماع المتفاعل تخمن أفكار الشخص الذي تحبه أو مشاعر، أو تعيد عليه بعضاً من كلماته نفسها على صورة عبارة. أحد الأهداف الأساسية للاستماع المتفاعل هو تشجيع الشخص الذي تحبه على التعبير عن نفسه، عبر الاستجابة إليه بعبارات لا بأسئلة. يسمح له ذلك بأن يشعر بأنه مقبول من قبلك، مما يخلق بينكما الثقة.

إنك تستمر بالتواصل الفعال عبر «الرسائل المتعلقة بي» عوضاً عن رسائل - أنت. تميل «الرسائل المتعلقة بك» إلى إلقاء اللوم عبر التركيز

على الأمور الخاطئة التي قام بها الشخص العسير الذي تحبه، أو على ما تظن أن عليه أن يغيره. تخبره «الرسائل المتعلقة بي» ما الذي يجري معك. إنها تخبره كيف تشعر، وما الذي تريده. إنها تركز عليك، لا عليه، ونتيجة لذلك، من المحتمل أن يكون أقل دفاعية، وأكثر احتمالاً للاستجابة بصدق وانفتاح.

اكتساب البصيرة الداخلية

جاء الآن دورك للتليخيص. خصصنا لك مساحة أسفل الصفحة كي تلخص استجاباتك للأفكار التي قدمت لك في كتاب «من الصعب جداً أن أحبك». إننا ندعوك إلى الكتابة في دفتر مذكراتك إذا احتجت إلى مزيد من المساحة. أولاً، اكتب عن استجاباتك العاطفية والفكرية لفكرة الترك مع الحب عامة. هل ترى أن مفهوم الترك مع الحب منطقي بالنسبة لك؟ هل هو واقعي؟ هل يمكنه أن يساعدك في حياتك؟ هل ساعدك إلى الآن؟

فكر الآن في تقنيات وأفكار محددة قُدمت في هذا الكتاب، مثل الاستماع المتفاعل، «الرسائل المتعلقة بي»، والاختيارات، والحدود وغيرها. هل ستكون مفيدة لك؟ أي منها يحتمل أن تستعمله أكثر في حياتك اليومية؟

أخيراً، اكتب شيئاً واحداً سوف تفعله على نحوٍ مختلف مع كل من الأشخاص الآتين نتيجة لقراءتك لهذا الكتاب. ضع التزاماً بأنك سوف تبدأ بالقيام بهذه التغييرات في وقت قريب جداً.

نفسي:

الشخص العسير الذي أحبه:

أفراد العائلة الآخرون:

شكراً لك

نحن نأمل أن تكون قد اكتسبت كثيراً من قراءتك لكتاب «من الصعب جداً أن أحبك». إن البقاء مع مثل هذا الكتاب يتطلب الشجاعة والمثابرة، لأنه كتاب يثير مثل هذه الموضوعات الصعبة، ويثير مثل هذه المشاعر الصعبة. قد يبدو من الأسهل نسيان الأمر كله وقول: «اللعة عليها. لقد انتهيت منها». لكنك بقيت مع هذا الكتاب ومع عملية تعلّمك، مما يشير إلى الحب الذي تملكه لنفسك ولذلك الشخص المضطرب في حياتك. أنت تبحث عن الحلول. نحن نأمل أن نكون قد زدناك ببعضها.

لقد تشرفنا بالسير معك على هذا الطريق. أنت تستحق كل التقدير الموجود في العالم لصمودك. نأمل أن تكون قد اكتسبت ثقة بنفسك وتعلمت مهارات عملية تساعدك في دربك. حتى إن كان الشخص العسير الذي تحبه غير قادر على التغيير، أو لن يتغير، فأنت قادر على التغيير.

نحن نشجعك على الاستمرار بالعمل الجيد. كن جازماً بشأن ما تريد. تواصل مع أشخاص محبين. استمتع بحياتك. عامل الأشخاص جميعاً في حياتك بالحب والاحترام، وأعر الانتباه إلى الشخص الوحيد في العالم الذي يمكنك أن تغيره، نفسك.



يحتاج الجميع إلى التشجيع، وإلى ما يعيد إليهم الحيوية بين الحين والآخر، لذلك وضعنا لك صفحتين يمكنك قصهما وأخذهما. إحداهما هي صفحة « اثنتا عشرة نصيحة رائعة للترك مع الحب ». والأخرى موجودة لتشجيعك عندما تصبح الأحوال صعبة كثيراً جداً مع الشخص العسير الذي تحبه. أنت حر في قصهما من الكتاب أو تصويرهما. احتفظ بهما حيث تستطيع أن تصل إليهما بسهولة.

المراجع

تقدم المراجع المذكورة هنا دعماً ومعلومات ومهارات ثمينة جداً، ستعزز المدارك التي وجدتها في كتاب «من الصعب جداً أن أحبك» وتوسّعها. نحن نشجعك على النظر في بعض هذه الكتب والمنظمات.

الكتب

Beattie, Melody. 1992. *Codependent No More*. Center City, MN: Hazelden.

يقدم المعلومات، ويساعد في تغيير طرق التعامل مع الآخرين، بتعليمك عدم التحكم بهم، والعناية بالنفس.

Fisher, Roger, William L. Ury, and Bruce Patton. 1991. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. New York: Penguin Books.

دليل واضح وإيجابي للمفاتيح الأساسية للتفاوض على جميع مستويات العلاقات، من العائلات إلى المؤسسات والحكومات.

Gawain, Shakti. 2000. *Developing Intuition: Practical Guidance for Daily Life*. Novato, CA: Nataraj Publishing.

كيف تستمع إلى حدسك أو مشاعرك الداخلية، وتطورهما.

Guarino, Lois. 1999. Writing Your Authentic Self. New York: Dell Publishing.

كيف تستعمل دفتر المذكرات - تقنيات وطرق عملية وتمارين.

Patterson, Kerry, Joseph Grenny, Ron McMillan, and Al Switzler. 2002. Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High. New York: McGraw-Hill.

يعلمك مهارات لمساعدة القراء على إجراء محادثات إيجابية وبناءة.

المنظمات

خدمة رقم الهاتف 1 - 1 - 2 في أمريكا وكندا

هناك رقم هاتف في بعض الولايات الأمريكية وبعض المقاطعات الكندية يسمى 1 - 1 - 2. إذا كانت هذه الخدمة متوافرة في منطقتك واتصلت برقم 211، فسوف يرد عليك عامل مقسم يقدم لك معلومات غير إسعافية عن الخدمات الاجتماعية وفرص التطوع في منطقتك. تختلف الخدمات إلى حد ما بين مجتمع وآخر، لكنك يمكن أن تتوقع عامة الحصول على معلومات عن مصادر العناية الصحية الجسدية والعقلية، وعن الدعم المتوافر للمعاقين والمسنين والعائلات.

للحصول على المعلومات: في الولايات المتحدة: <http://www.211.org>

في كندا: <http://www.211canada.ca>

خطوط الهاتف القومية المجانية لتقديم المساعدة

يمكن الاتصال مجاناً بأي من الأرقام المذكورة في هذا الموقع من أي مكان في الولايات المتحدة الأمريكية. تقدم هذه المنظمات معلومات عن الصحة العقلية، وتحوّلك للمختصين، كما تقدم في بعض الحالات استشارات إسعافية.

www.mentalhealth.samhsa.gov/hotlines

المؤسسة القومية للصحة العقلية

الهدف الرسمي لهذه المنظمة الأمريكية هو تخفيف «عبء الأمراض العقلية واضطرابات السلوك، عن طريق إجراء الأبحاث على العقل والدماغ والسلوك». سوف تجد على موقعهم معلومات عن موضوعات مثل الاكتئاب، واضطرابات تناول الطعام، والقلق، وغيرها، إضافة إلى نتائج الأبحاث التي تجرى في حقل الصحة العقلية.

اتصل بـ:

6001 Executive Blvd., Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892 - 9663

(866) 615 - 6464

www.nimh.nih.gov

الصحة العقلية في أمريكا

تعنى هذه المؤسسة الأمريكية بمظاهر الصحة العقلية والأمراض العقلية جميعها. يمكن أن تساعدك هذه المؤسسة على إيجاد مصادر

العلاج أو إيجاد متخصص في الصحة العقلية؛ وعلى تعلّم ما تحتاجه عن الأدوية؛ للبحث في موضوعات متنوعة في حقل الصحة العقلية والعلاقات العائلية؛ وغير ذلك.

اتصل بـ:

2000 N. Beauregard Street, 6th Floor

Alexandria, VA 22311

(800) 969 - 6642

www.mentalhealthamerica.net

الجمعية الكندية للصحة العقلية

هذه الجمعية الكندية «تعزز الصحة العقلية للجميع، وتدعم مقاومة الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي» وتدأويهم. سوف تجد في هذا الموقع على الشبكة معلومات عن الصحة العقلية والأمراض العقلية، إضافة إلى إرشادك إلى متخصصين في الصحة العقلية أو خدمات الصحة العقلية الأخرى.

اتصل بـ:

180 Dundas Street West, Suite 2301

Toronto, ON M50 1Z8

(416) 484 - 7750

www.cmha.ca

الكحوليون المجهولون

منظمة عالمية تساعد أي شخص يشعر أنه يعاني من مشكلة مع الكحول. يمكن أن يحضر أي شخص اجتماعات منظمة «الكحوليون المجهولون» المفتوحة. كي تنضم إلى منظمة «الكحوليون المجهولون» لا يلزمك سوى الرغبة بالتوقف عن الشرب.

من المنظمات الأخرى المبنية على الاثنتي عشرة خطوة لبرنامج منظمة «الكحوليون المجهولون»: المدمنون المجهولون، ومدمنو النيكوتين المجهولون، والمقامرون المجهولون، ومدمنو الطعام المجهولون، ومدمنو الجنس المجهولون. يمكن إيجاد هذه المنظمات المشاركة جميعها على شبكة المعلومات.

اتصل بـ:

Alcoholics Anonymous World Service Office

Box 459, Grand Central Station

New York, NY 10163

(212) 8703400-

www.aa.org

العنون والعتين

تساعد هذه المنظمات الدولية المشاركة مع منظمة «الكحوليون المجهولون» البالغين والمراهقين الذين تأثرت حياتهم بسبب أشخاص آخرين مدمنين على الشراب.

اتصل بـ:

Al-Anon Family Group Headquarters

1600 Corporate Landing Parkway

Virginia Beach, VA 23454 - 5617

(757) 563 - 1600

www.al-anon.alateen.org

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada)

Capital Corporate Centre 9 Antares Drive, Suite 245

Ottawa, ON K2E 7V5 (613) 723 - 8484

www.al-anon.alateen.org

(888) 425 - 2666

لمعلومات عن الاجتماعات في الولايات المتحدة وكندا.